

学校給食献立表

今月の献立のねらい「夏の食事を考えよう」

暑くなってくると、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテ気味になる人はいませんか？これからますます暑くなる夏を元気に過ごすためのポイントを紹介いたします。

- 夜更かしをせず、睡眠時間を確保し、早寝・早起きをする
- 朝・昼・夕の食事をバランス良く食べる
(たんぱく質やビタミンB1、B2、Cを意識してとるようにする)
- 冷たいものを取り過ぎに注意し、こまめに水分補給を行う
- 季節の野菜や果物を食べる



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどがあります。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく栄養をたくさん含んでいて、おいしさも格別です。夏野菜の多くは、体の熱を取り、体内の余分な水分を外に出す働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。



八代市中部学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤			緑		黄		献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			血や肉をつくる	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる					
1	金	○牛乳 (ビビンパの具) 枝豆の塩ゆで (麦ごはん) セルフビビンパ わかめスープ	牛乳 豚肉25 赤みそ2 干しわかめ0.8 豆腐15	にんにく0.3 にんじん10 にら3 たけのこ10 もやし15 キムチ15 えのきたけ5 にんじん5 枝豆30	精米70 麦7 ごま1 三温糖1.5 油 ごま油0.5	枝豆は、未熟な大豆で、収穫時期の違いによって名前が異なります。未熟でも大豆と同じように良質なたんぱく質が含まれ、歯や骨を作るのに欠かせないカルシウムやカリウムが豊富に含まれています。	571	23.0					
4	月	【七夕メニュー】 (麦ごはん) 星形コロッケ デザート (混ぜごはん) セルフ混ぜごはん 七夕汁	牛乳 鶏肉15 ちくわ3 魚そうめん15 干しわかめ0.3	にんじん10 ごぼう15 いんげん3 干しいたけ0.5 こんにやく20 にんじん5 オクラ3	精米70 麦7 三温糖1.5 油 星形コロッケ 揚げ デザート(ゼリー)	今日は少し早いですが、七夕メニューです。七夕とは、七月七日の夜に天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に一度だけ会うことができるという伝説にちなんで年中行事です。今日は夜空の星をイメージして給食に星が入っています。探してみてください★	623	20.4					
5	火	○牛乳 オムレツ くだもの 食パン 冬瓜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ 肉団子20	たまねぎ20 キャベツ15 にんじん5 とうがん20 ねぎ3 ぶどう	パン50 油	「とうがん」は、漢字では「冬(ふゆ)瓜(うり)」と書きますが、旬は夏の野菜です。そのまま暗いところで保存しておけば、冬まで食べることができることから冬瓜と呼ばれます。小さなサイズでは、2〜3キロのものもありますが、大きなものは10キロを超えます。	504	20.6					
6	水	ホキの和風ソースかけ 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 ホキ 豚肉10 厚揚げ15 みそ10	大根8.5 こんにやく10 ごぼう10 にんじん10 なす10 かぼちゃ15 しょうが0.3 ねぎ3 もやし20 キャベツ20 オクラ3	精米70 麦7 三温糖0.8 でんぶん2 油 三温糖0.7 ごま1 ねりごま1	今日は「和食を味わう日」の献立です。豚汁といえば冬のイメージですが、夏の豚汁に入る食材には、かぼちゃやなすなど夏バテ防止の効果のあるものがたくさん入っています。	582	27.4					
7	木	一食冷やし中華のタレ ミルクパン シヨウロンポウ 冷やし中華	牛乳 ハム15 干しわかめ0.4 シヨウロンポウ	きゅうり20 レタス8 にんじん8 トマト12 ホールコーン10	パン40 チャンポン麺50 三温糖0.5 ごま油0.2	冷やし中華はどこで生まれた料理か知っていますか？答えは「日本」です。夏にも売れるラーメンとして生み出されたのが「冷やし中華」です。暑く食欲がない時にも食べやすく、いろいろな野菜などの具と一緒に栄養がとれる料理です。	619	23.3					
8	金	手作り佃煮 麦ごはん 五目煮 うずらの卵のすまし汁	牛乳 鶏肉15 ゆで大豆25 ちぎりあげ5 うずらの卵20 干しわかめ0.3 かえりいりこ4 糸かつお1.5	にんじん10 こんにやく10 干しいたけ0.5 ごぼう15 にんじん5 キャベツ10	精米70 麦7 三温糖1.2 油 三温糖2	佃煮とは、砂糖やしょうゆを使って小魚や海藻などを甘辛く煮詰めて作ったものです。給食の手作り佃煮は、いりこ糸かつおを調味液で煮て作ります。かみゆいがあるので、しっかりとかんで食べてください。	594	25.5					
11	月	い草そうめんサラダ ホキの照り焼き 麦ごはん みそ汁	牛乳 ホキ 南蘭あげ1.2 干しわかめ0.3 みそ10	しょうが0.5 たまねぎ10 しめじ8 ねぎ3 トマト10 きゅうり25 レタス8	精米70 麦7 三温糖2 でんぶん0.2 じゃがいも25 い草そうめん8 ドレッシング5.5	い草は、今からおおよそ500年前から八代地域で栽培されており、日本一の産地として知られています。い草は、置表の材料となるものですが、給食のい草そうめんは、食用のい草粉末を使って作られています。茹でて、サラダに使いました。つるつとした食感です。	565	23.9					
12	火	(チキンライス) 甘夏サラダ (麦ごはん) マカロニスープ セルフチキンライス	牛乳 鶏肉35 ベーコン5	たまねぎ40 にんじん10 むき枝豆8 トマトペースト4 たまねぎ15 キャベツ10 にんじん5 レタス8 きゅうり15 甘夏みかん(缶)30	精米70 麦7 三温糖0.1 油 マカロニ5 油 油1 三温糖0.8	日本で食べている牛肉、豚肉、鶏肉の中で最も食べられているお肉は何だと思いませんか？一番多く食べられているお肉は、鶏肉です。鶏肉は、豚肉や牛肉に比べて、低カロリー、高たんぱく質です。ヘルシー志向や体を鍛える筋トレブームにより鶏肉の消費が伸びています。	598	23.4					
13	水	イタリヤンサラダ (麦ごはん) (夏野菜カレーの具) 夏野菜カレーライス	牛乳 豚肉20 スキムミルク3 粉チーズ3	たまねぎ30 にんじん15 なす20 かぼちゃ30 ピーマン5 にんにく0.3 しょうが0.3 キャベツ20 きゅうり20 ホールコーン8 赤ピーマン3	精米70 麦7 カールールウ14 オリーブオイル0.3 油0.7 三温糖1	今日のカレーに入っている夏野菜は、なす、かぼちゃ、ピーマンです。なすには体を冷やす作用があり、かぼちゃやピーマンには疲れをとるビタミンが多く含まれています。また、カレーのスパイスが食欲を増進させるので、夏野菜カレーは夏バテ予防にぴったりの料理です。	623	20.0					
14	木	海藻サラダ 黒糖パン 春雨のタンタンめん	牛乳 豚肉30 赤みそ1.5 海藻ミックス0.8	たけのこ10 にんにく0.3 しょうが0.3 キャベツ10 にんじん10 もやし15 キクラゲ0.5 キャベツ15 きゅうり10 ホールコーン10	パン50 三温糖1.2 春雨12 ごま油0.5 ごま1 ごま油0.3 三温糖1.2	海藻ミックスには、みそ汁などに使われるワカメの他に、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのりという種類で緑、赤、白など鮮やかな色とりどりの海藻が入っています。	577	21.9					
15	金	【味の旅 鹿島島】デザート (鶏飯の具) きびなごのカリカリフライ (麦ごはん) 鶏飯の汁 鶏飯	牛乳 きびなごのカリカリフライ サラダチキン20 鶏糸卵15	干しいたけ1 にんじん8 つばき漬け7 ねぎ8 フローズンフルーツ(もも)	精米70 麦7 揚げ油 油	「鶏飯(けいはん)」は、ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、鶏糸卵、パパイア漬けなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラで出汁をとったスープをかけた、鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。暑い夏にもさらさらと食べやすいですよ。	573	21.8					
19	火	梅肉あえ 豚肉となすのしょうが焼き 麦ごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豚肉40 ちくわ5 干しわかめ0.3 糸かつお0.5	しょうが1.5 こんにやく25 なす15 たまねぎ25 にんじん10 キャベツ10 えのきたけ7 にんじん5 きゅうり25 キャベツ15 ねりうめ1.5	精米70 麦7 三温糖0.5 油 三温糖0.3	「ふるさとくまさんデー」では、自分たちが住んでいるふるさとの自然や食文化、産業などへの理解を深め、食や食に携わる人たちに感謝の気持ちを持って食べる事を目指し、地場産物を活用した料理や熊本県の伝統料理、郷土料理を紹介しています。	565	21.7					
夏休み(早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけましょう！)													
8/25	木	○牛乳 こんにやくサラダ 麦ごはん マーボー春雨	牛乳 豚肉30 赤みそ3 海藻ミックス0.8	たまねぎ40 にんじん10 きくらげ0.5 たけのこ15 ねぎ3 にんにく0.3 しょうが0.3 もやし20 ホールコーン8 サラダこんにやく20	精米70 麦 春雨10 ごま油0.5 三温糖1.3 ごま油0.3 ごま1	春雨は、緑豆(りよくとう)やじゃがいも、さつまいもでんぶんを原料として作られる乾麺のことです。日本には、鎌倉時代に中国から伝わったようです。細く透明な麺が、春にしとしと降る雨に似ていたことから、春雨と名付けられました。	575	19.5					
26	金	フルーツカクテル (麦ごはん) (夏野菜カレーの具) 夏野菜カレー	牛乳 豚肉20 スキムミルク3 粉チーズ3	たまねぎ30 にんじん15 なす20 かぼちゃ30 ピーマン5 にんにく0.3 しょうが0.3 パイナップル(缶)20 みかん(缶)20 黄桃(缶)20	精米70 麦7 カールールウ14 カクテルゼリー30	今日のカレーには、たまねぎ・にんじんの他に、夏野菜のかぼちゃ・なす・ピーマンを使用しています。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。しっかり食べて2学期の良いスタートを切りましょう！	682	19.8					
29	月	(スタミナ井の具) すいか (麦ごはん) ファンタンスープ セルフスタミナ井	牛乳 豚肉40 赤みそ2	こんにやく35 にんじん5 にら5 たまねぎ10 もやし15 にんにく0.3 しょうが0.3 たまねぎ20 にんじん5 キャベツ20 きくらげ0.5 すいか	精米70 麦7 ワンタン6	スタミナ井には、豚肉を使っています。豚肉は必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質で、ビタミンB1も豊富です。ビタミンB1は、疲労物質である乳酸を取り除くので、夏の疲れの解消にも有効です。スタミナ井でスタミナをつけて、元気に過ごしましょう。	571	19.8					
30	火	(ウイナーのカクテルソース) アスパラサラダ (ドッグパン) ポテトスープ セルフドッグ	牛乳 ウイナー チキンハム5	たまねぎ20 キャベツ20 にんじん5 乾燥パセリ0.03 キャベツ20 きゅうり10 アスパラガス5 にんじん3	パン60 三温糖0.8 じゃがいも20 油1 三温糖1.1	アスパラガスは、春から秋まで収穫時期が長い野菜です。熊本県の生産量は、北海道、佐賀県に次いで第3位です。給食では、グリーンアスパラガスを使用しますが、土で日光をささげ育てるホワイトアスパラガスもあります。どちらもアスパラギン酸を多く含む、新陳代謝を高めます。	521	21.6					
31	水	ゆかり和え ホキのしょうがだれ 麦ごはん みそ汁	牛乳 ホキ 豆腐20 南蘭あげ1.2 干しわかめ0.3 みそ10.5	たまねぎペースト10 しょうが1 たまねぎ20 しめじ5 ねぎ3 もやし10 きゅうり10 キャベツ20 しそごはんの素0.35	精米70 麦7 三温糖1.5 でんぶん0.2	しょうがは八代市東陽町の特産物として栽培されています。根しょうがは秋が旬で色の白いものを新しょうがといいますが、おもに香辛料として使われますが、殺菌効果があり、血流をよくして体を温めます。	530	23.6					
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。											小学校平均	581	22.2
また、献立は都合により変更する場合があります。											中学校平均	712	26.3